COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con la tienda donde compró su equipo. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

• el NUMERO DE MODELO del producto (WEEVSY6885.0)

• el NOMBRE del producto (sistema de pesas de WEIDER® PRO 7000)

• el NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)

• el NUMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual).

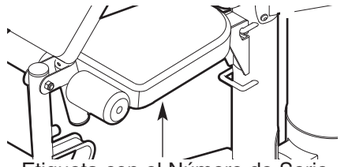
Núm. de Parte. 231496 R0905A

Impreso en China © 2005 ICON IP, Inc.

WEIDER® PRO 7000

Núm. de Modelo WEEVSY6885.0
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie
(Abajo al Asiento)

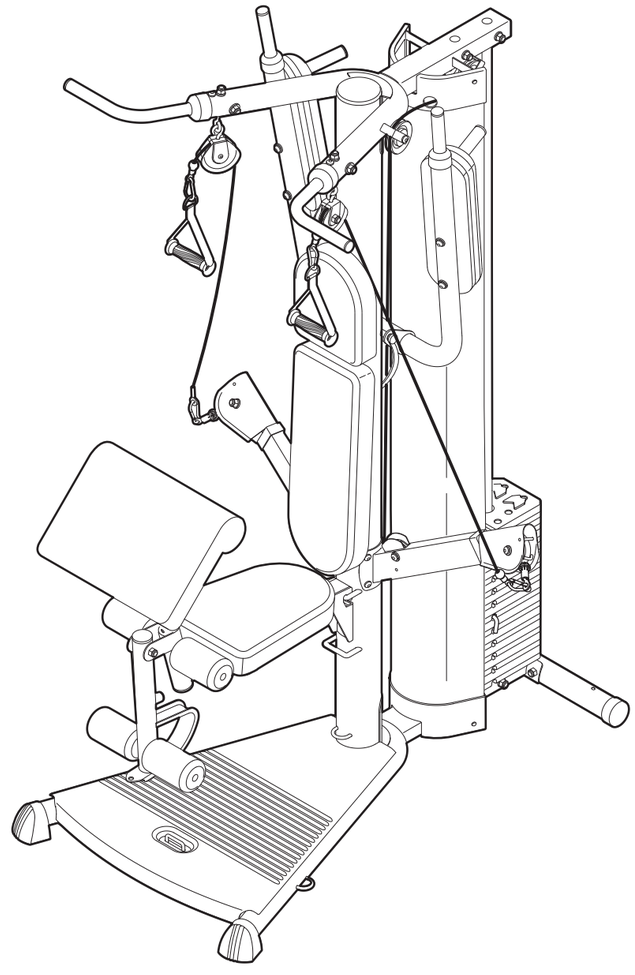
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTE 14
DIAGRAMA DE CABLES 17
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS 17
GUÍAS DE EJERCICIO 18
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

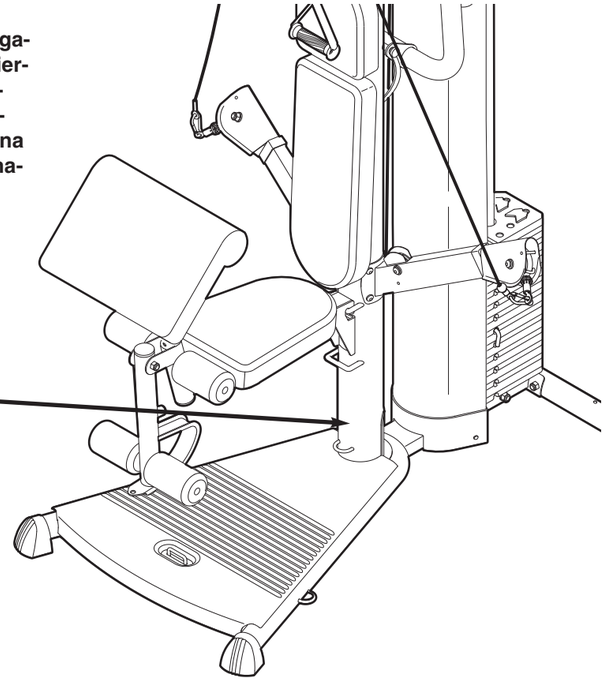
Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

La calcomanía que se muestra aquí se colocara en el sistema de pesas en el lugare indicado abajo. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de pesas para solicitar una reposición sin costo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.

⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

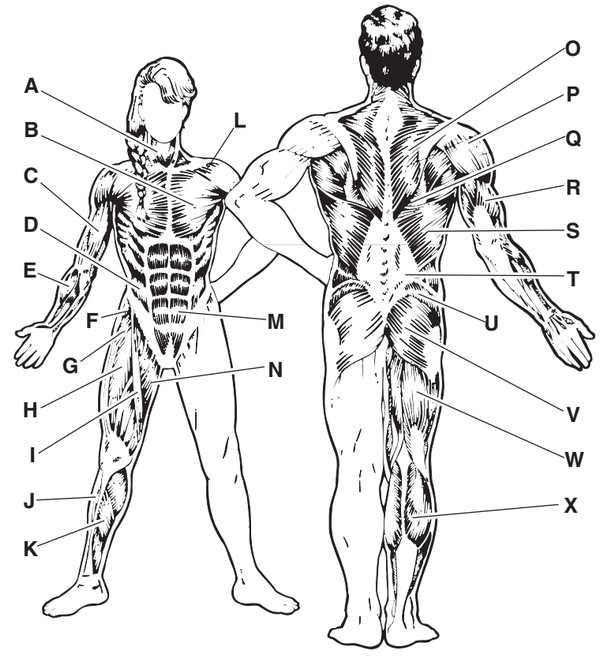


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

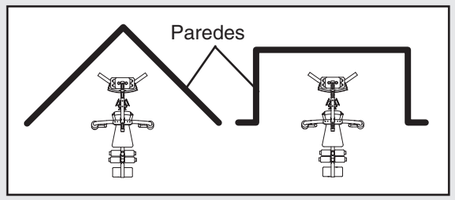
FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar el sistema de pesas, lea las siguientes precauciones importantes.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el sistema de pesas antes de usar el sistema de pesas. Use el sistema de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El sistema de pesas está diseñada para uso en casa solamente. No use el sistema de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Guarde el sistema de pesas en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el sistema de pesas en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asevérese que hay suficiente espacio alrededor de el sistema de pesas como para montar, desmontar y usar el sistema de pesas.**
5. **Este sistema de pesas tiene una pila de pesas abierta; la pila de pesas no debe estar accesible de ningún punto que no sea el punto de vista del usuario. Para prevenir acceso a la pila de pesas, ponga el sistema de pesas en una esquina o bahía de la habitación, como se muestra en el dibujo abajo. No debe quedar más de un metro de espacio entre el sistema de pesas y las paredes adyacentes.**



6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de pesas.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.**
8. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**
9. **Asegúrese de que los cables permanezcan en las poleas todo el tiempo. Si los cables se atoran mientras usted esté haciendo ejercicio, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de todas las poleas. Reemplace todos los cables por lo menos cada dos años.**
10. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
11. **Siempre manténgase parado en la Placa de la Base cuando esté haciendo cualquier ejercicio que pueda causar que el sistema de pesas, se vuelque.**
12. **El sistema de pesas no se debe usar de personas que pesen más de 135 kg.**
13. **El sistema de pesas ha sido diseñado para ser usado sólo con las pesas incluidas. No use el sistema de pesas con pesas halteras u otros tipos de pesas para aumentar la resistencia.**
14. **Siempre mueva la armadura del asiento donde no estorbe cuando hace sentadillas.**
15. **Nunca suelte el tirante del tobillo, palanca de la pierna, barra de sentadillas, prensas de piernas, o manubrios mientras que las pesas están siendo levantadas; las pesas caen con gran fuerza.**
16. **No use el sistema de pesas con la pesa superior sujetada en la posición elevada.**
17. **Siempre asegure la pila de pesas con el pasador de seguridad y cerrojo después de ejercitar para prevenir cualquier uso no autorizado del sistema de pesas (vea CÓMO ASEGURAR LA PILA DE LAS PESAS en la página 15).**
18. **Si durante el ejercicio usted siente alguno dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

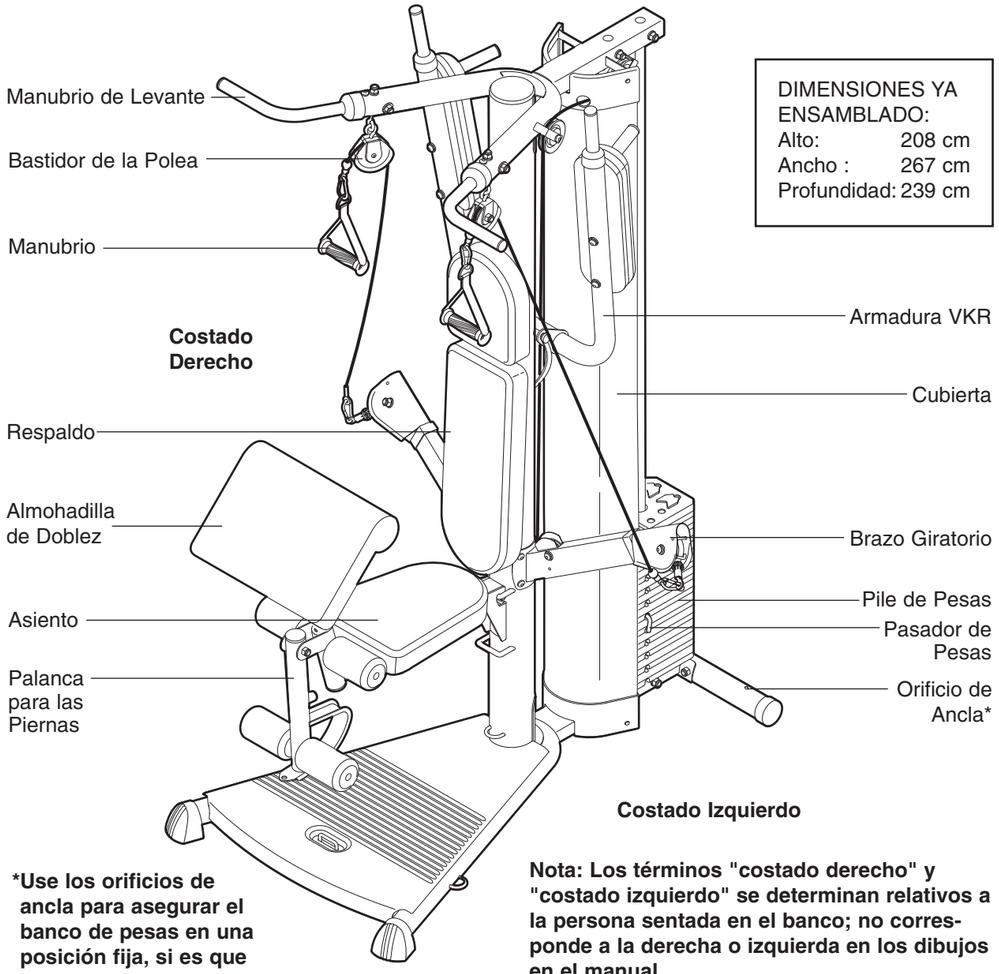
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de pesas de WEIDER® PRO 7000. El sistema de pesas ofrece una variedad impresionante de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo mayor de músculos del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de pesas. Si es que tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY6885.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al sistema de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.



DIMENSIONES YA ENSAMBLADO:
Alto: 208 cm
Ancho : 267 cm
Profundidad: 239 cm

***Use los orificios de ancla para asegurar el banco de pesas en una posición fija, si es que lo desea.**

Nota: Los términos "costado derecho" y "costado izquierdo" se determinan relativos a la persona sentada en el banco; no corresponde a la derecha o izquierda en los dibujos en el manual.

DIAGRAMA DE CABLES

El diagrama de cables muestra la manera apropiada para guiar el Cable del Brazo de Prensa (30). Use el diagrama para asegurarse que el cable se ha ensamblado correctamente. Si el cable no se ha guiado correctamente, el sistema de pesas no funcionará apropiadamente y pueden ocurrir daños. Los números muestran la manera apropiada para guiar los cables.

Cable del Brazo de Prensa (30)

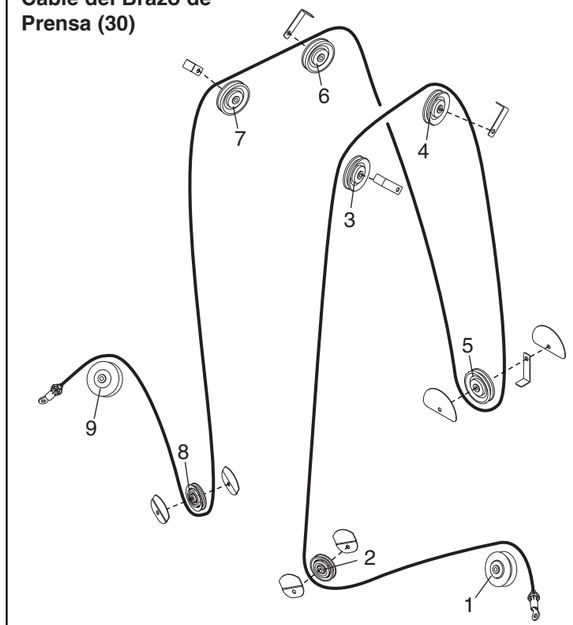


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

El gráfico abajo muestra la resistencia aproximada de peso para las pesas de 12,5 libras (5,67 kg.). La resistencia que se muestra es para cada brazo. **Nota: La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las placas de pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.**

PESOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
RESISTENCIA	14	23	32	41	50	59	68	77	86	95	102	110

Nota: 1 libra = 0,454 kg.

CÓMO FIJAR LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (7), primero fije el Asiento con el sistema de resistencia (vea CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ARMADURA DEL ASIENTO en la página 15). Luego, fije los bastidores de la polea a la estación de polea inferior (vea CÓMO FIJAR LOS BASTIDORES DE LAS POLEAS en la página 14). Al final, una los Cables de Extensión (31) a la Cadena (86) con los dos Soportes de Cable (37), y instale la Cadena en la Palanca de la Pierna con otro Soporte de Cable. **Nota: Para tener menos resistencia, la Palanca para las Piernas se puede usar sólo con un Cable de Extensión unida a ella.**

COMO INSTALAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar el Almohadilla de Doblez (87), primero saque la Tapa Interior Redonda de 51mm (41) del Armadura del Asiento (6). Luego asegure el Poste de Doblez (85) dentro del Armadura del Asiento con la Perilla de Doblez (100).

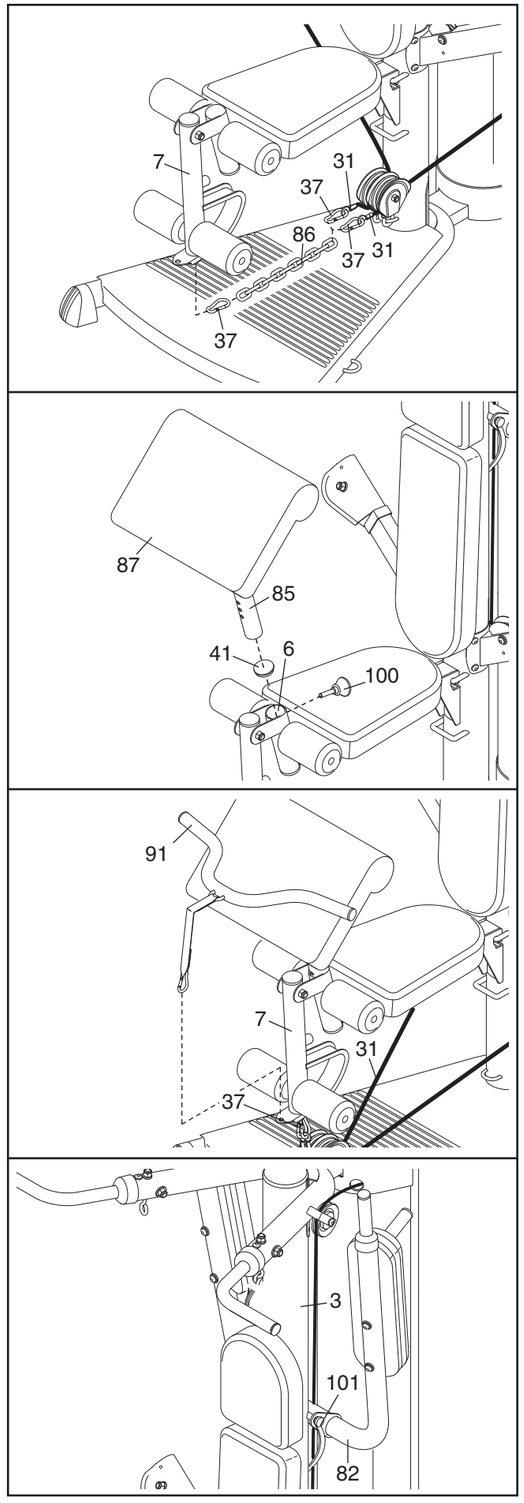
Cuando la Almohadilla de Doblez (87) no esté en uso, la Tapa Interior Redonda de 51mm (41) debería ser reinsertada en la Armadura del Asiento (6).

COMO INSTALAR LA BARRA DE DOBLEZ

Para usar la Barra de Doblez (91), primero una la almohadilla de doblez a la armadura del asiento (vea COMO INSTALAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ arriba). Luego, con los bastidores de la polea unidos a la base (vea COMO FIJAR LOS BASTIDORES DE LAS POLEA en la página 14), instale los Cable de Extensión (31) con la Palanca de la Pierna (7) con los Soportes de Cable (37). Finalmente, una la Barra de Doblez a la Palanca para las Piernas.

COMO AJUSTAR LA ARMADURA VKR

Para ajustar la Armadura VKR (82), saque el Pasador VKR (101) de la Armadura y del Montante Vertical (3). Mueva la Armadura hacia abajo para usar la Armadura para hacer ejercicios, o hacia arriba a la posición de almacenamiento. Engrane nuevamente el Pasador en la Armadura y en el Montante Vertical.



MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de pesas pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. Sin embargo, el sistema de pesas tiene muchas piezas y que el proceso del ensamble tomará tiempo. La mayoría de las personas encuentran que apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Por causa de su peso y tamaño, el sistema de pesas se debe ensamblar en el lugar a donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de pesas mientras que usted los ensambla.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el sistema de resistencia, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- **Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS.**

El ensamblaje requiere la grasa incluida y Llave "L" (hexagonal) , y las siguientes herramientas (no incluidas):

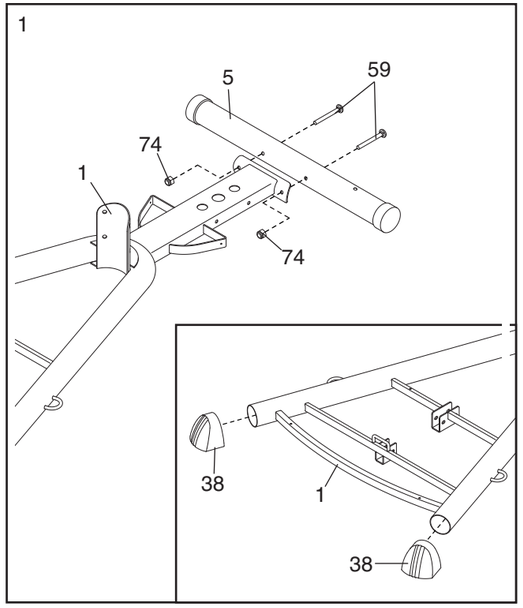
- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrellar**
- **cinta adhesiva transparente o cinta adhesiva protectora, y agua con jabón**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de comenzar ensamblar, asegúrese que haya leído y entendido la información en la caja arriba. Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS localizada en medio de este manual.**

Conecte el Estabilizador Trasero (5) con la Base (1) con dos Pernos de Porte de M8 x 76mm (59) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (74).

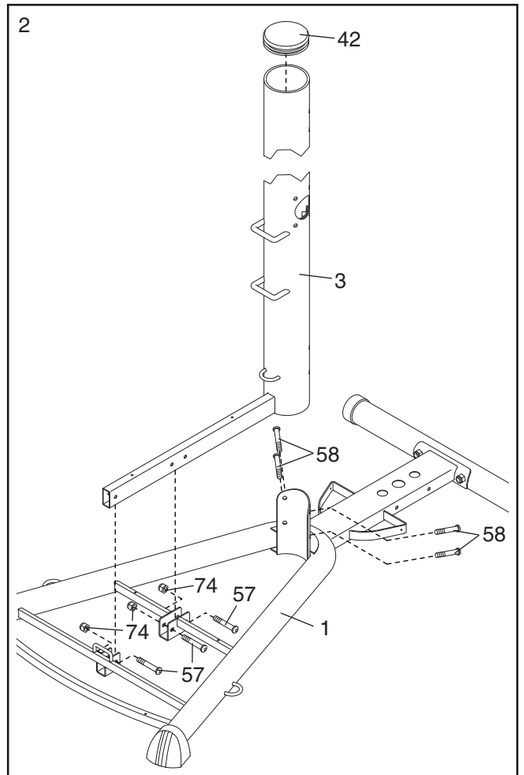
Vea el dibujo interior. Presione las dos Tapas de la Base (38) a la Base (1).



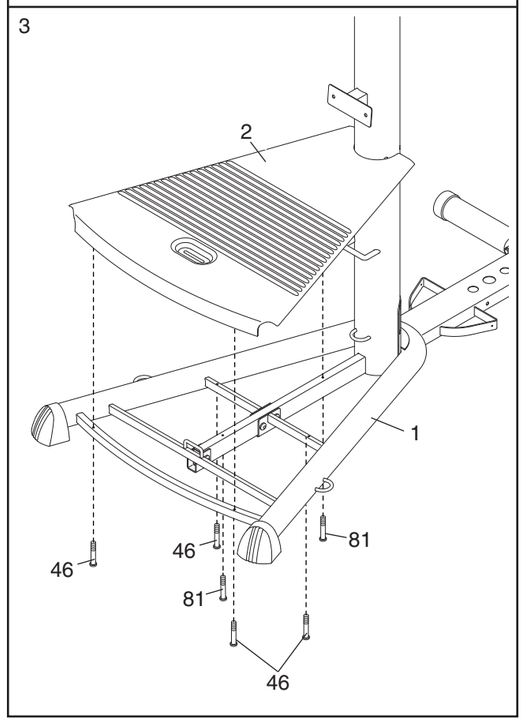
2. Presione la Tapa Interna Redonda de 110mm (42) a el Montante Vertical (3).

   Fije el Montante Vertical (3) a la Base (1). Pida la ayuda de una segunda persona para sostener el Montante Vertical hasta que haya completado este paso.

   Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con los tres Pernos de M8 x 45mm (57), tres Contratuercas de Nylon de M8 (74), y cuatro Tornillos de M10 x 25mm (58).



3. Conecte la Placa de la Base (2) con la Base (1) con los cuatro Tornillos de M4 x 40mm (46), y dos Tornillos de M4 x 64mm (81).



CÓMO FIJAR LA POLEA SUPERIOR

Para fijar un Manubrio (33), primero fije los bastidores de la polea con el sistema de pesas (vea CÓMO FIJAR LOS BASTIDORES DE LAS POLEAS arriba). Luego, fije el Manubrio a un Cable de Extensión (31) con el Gancho del Cable (37). **Los Manubrios se pueden fijar al Cable del Brazo de Prensa (30) de la misma manera.**

El Tirante del Tobillo (no se muestra aquí) o Barra de Sentadillas (no se muestra aquí) pueden ser unidas a un Cable de Extensión (31) de la misma manera. Para algunos ejercicios un Tirante de Extensión (no se muestra aquí) debería ser instalado entre el Cable de Extensión y el accesorio con dos Soportes de Cable (37).

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DE LA ARMADURA DEL ASIENTO.

Para ajustar la altura de la Armadura del Asiento (6), o para sacarla para hacer ejercicios, con la barra de sentadillas, desenganche la Armadura del Asiento de los soportes que se indican en el Montante Vertical (3). Engánchela en los otros soportes o déjela a un lado.

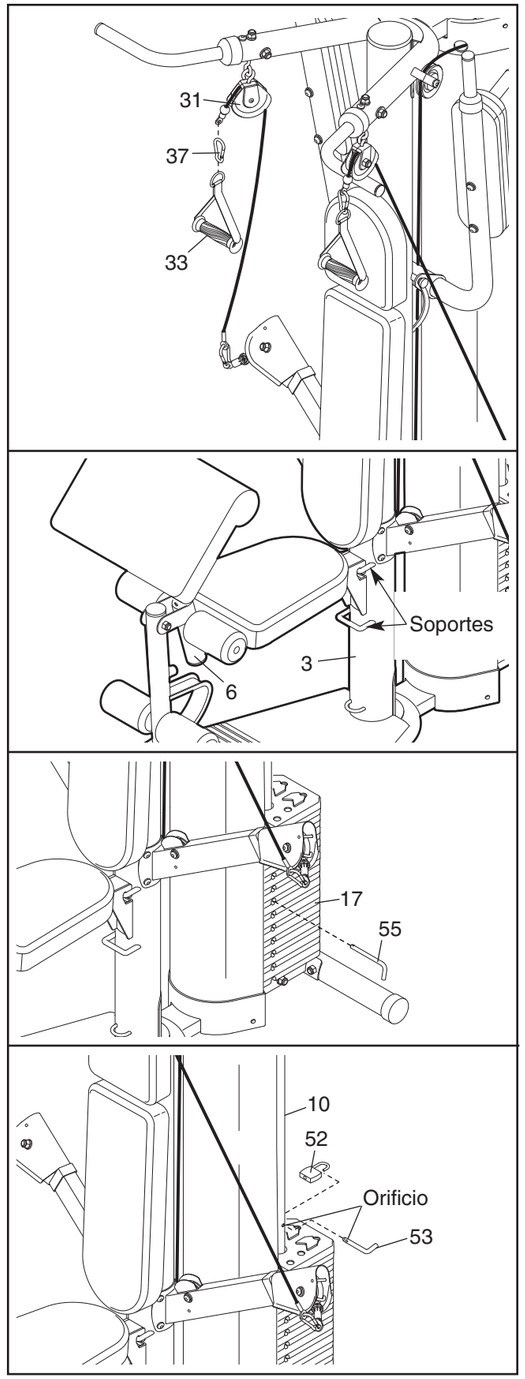
CÓMO CAMBIAR LOS NIVELES DE LAS PESAS

Para cambiar el nivel de una pila de pesas, inserte el Pasador de Pesas (55) debajo de la Pesa (17) que desea. Inserte el Pasador de Pesas de manera que el extremo doblado toque la pila de pesas. Gire el extremo doblado hacia abajo.

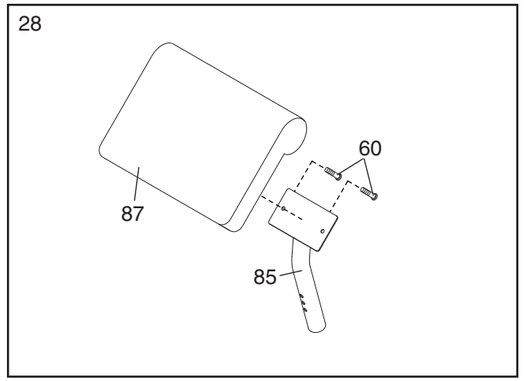
Vea el TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS en la página 17 para encontrar la resistencia de cada estación.

CÓMO ASEGURAR LA PILA DE PESAS

Para asegurar la pila de pesas, inserte el Pasador de Pesas (53) en el orificio indicado en la Guía de Pesas (10). Inserte la Seguridad (52) a través del orificio en el Pasador de Pesas y cierre el Cerrojo.



28. Conecte la Almohadilla de Doblez (87) al Poste de Doblez (85) con dos Tornillos de M6 x 25mm (60).



29. **Asevérese que todas las piezas han sido apretadas en forma apropiada antes de usar el sistema de pesas.**

AJUSTE

Esta sección explica como ajustar el sistema de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIO en la página 18 para ver información importante sobre como obtener el máximo beneficio de su programa de ejercicio. También, refiérase a la guía de ejercicio que acompaña este manual para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de pesas. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente. El sistema de pesas se puede limpiar con una tela húmeda y detergente no abrasivo. No use solventes.

CÓMO FIJAR LOS BASTIDORES DE LAS POLEAS

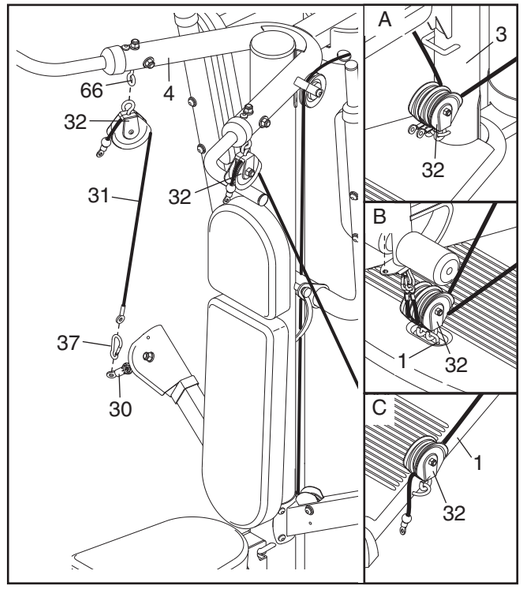
Para usar una polea alta, deslice el gancho en el Bastidor de la Polea (32) sobre un Gancho de Ojo (66) en la Armadura Superior (4). Fije el extremo del Cable de Extensión (31) sin la bola con el extremo del Cable del Brazo de Prensa (30) con el Gancho del Cable (37). **Fije el otro Bastidor de la Polea de la misma manera.**

Vea el dibujo interior A. Para usar la Palanca para las Pierna (no se muestra aquí), enganche el Bastidor de la Polea (32) con los ganchos en el Montante Vertical (3).

Vea el dibujo interior B. Para usar la barra de doblez (no se muestra aquí), enganche los Bastidores de la Polea (32) en el gancho del centro de la Base (1.) Una el extremo del Cable de Extensión (31) sin la pelota hacia el extremo del Cable del Brazo de Prensa (30) con dos Pasadores del Cable (37).

Vea el dibujo interior C. Para usar la Barra de Sentadillas (no se muestra aquí), enganche el Bastidor de la Polea (32) con los ganchos en los costados de la Base (1). **Nota: Para usar la Barra de Sentadillas, primero debe sacar la Armadura del Asiento del Montante Vertical (vea COMO AJUSTAR LA ALTURA DE LA ARMADURA DEL ASIENTO).**

Saque el Bastidor de la Polea (32) cuando éste no esté en uso.

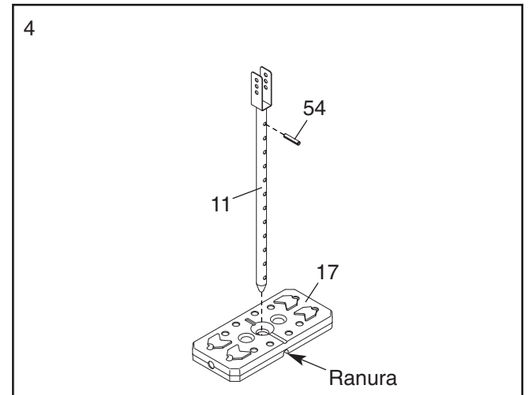


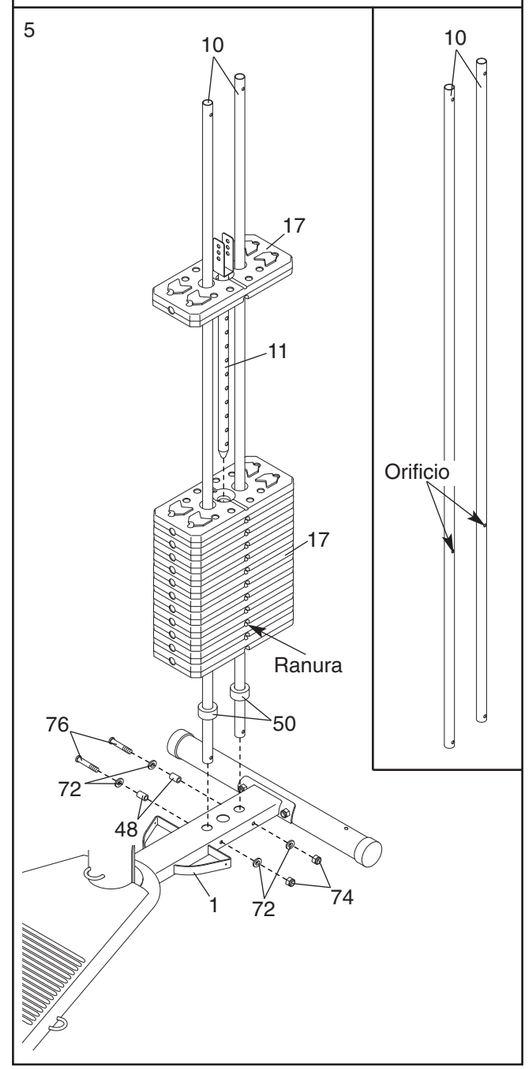
4. Inserte el Tubo de Pesas (11) en la Pesa (17). **Asevérese que la ranura indicada en la Pesa quede orientada de la manera que se muestra.** Centre el Pasador de Rodillo (54) en el orificio que se indica en el Tubo de Pesas. Nota: El Pasador de Rodillo debe quedar debajo de la Pesa.

5. Oriente las dos Guías de Pesas (10) con el orificio indicado más cercano a la parte inferior (vea el dibujo interior).

   Inserte las dos Guías de Pesas (10) en los orificios indicados en la Base (1). Fije las Guías de Pesas con dos Pernos de M8 x 115mm (76), cuatro Arandelas de M8 (72), dos Espaciadores de 38mm (48), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (74).

   Deslice los dos Parachoques de Pesas (50) sobre las Guías de Pesas (10). Luego, deslice once Pesas (17) sobre las Guías de Pesas una a la vez. **Asevérese que la ranura indicada en la Pesa quede orientada de la manera que se muestra.** Luego, deslice el Tubo de Pesas (11) y Pesa (17) sobre las Guías de Pesas.





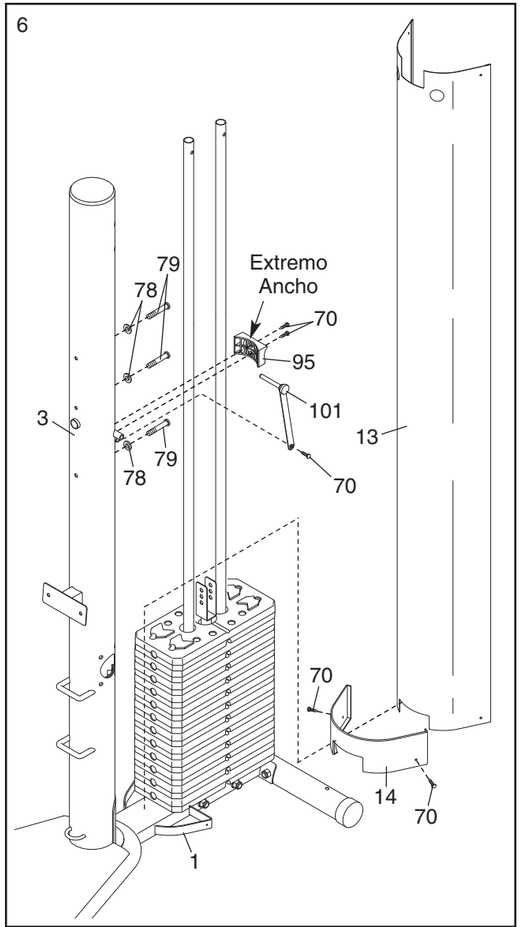
6. Deslice tres Arandelas de M6 (78) sobre tres Tornillos de M6 x 127mm (79) e inserte los Tornillos en el Montante Vertical (3) mediante el orificio indicado.

   Oriente el Parachoques VKR (95) con el extremo ancho hacia arriba. Una el Parachoques VKR con el Montante Vertical (3) con dos Tornillos de M4 x 16mm (70).

   Una el Pasador VKR (101) al Montante Vertical (3) con un Tornillo de M4 x 16mm (70).

   Fije la Cubierta (13) sobre la Base (1). Fije la Cubierta Inferior (14) y la Cubierta con la Base con dos Tornillos de M4 x 16mm (70).

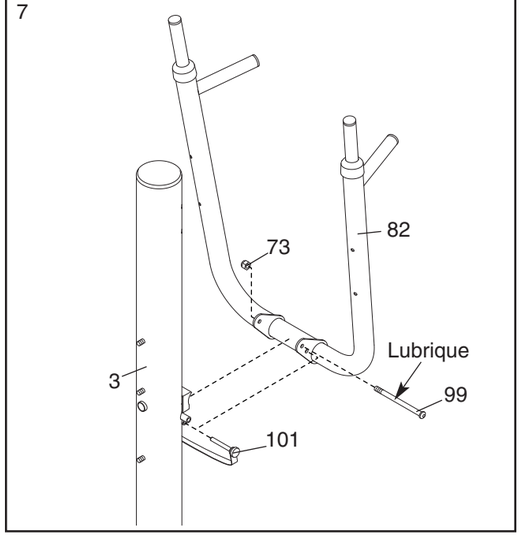
6



7. Aplique grasa al Perno Botón de M10 x 168mm (99). Una la Armadura VKR (82) con el Montante Vertical (3) con el Perno y una Tuerca de Seguridad de Nylon de M10 (73). **No apriete la Tuerca de Seguridad demasiado; la Armadura VKR debe poder girar con facilidad.**

   Engrane el Pasador VKR (101) en la Armadura VKR (82) y el Montante Vertical (3).

7



24. Conecte el Asiento (19) con la Armadura del Asiento (6) con dos Tornillo de M6 x 25mm (60), un Tornillo de M6 x 77mm (68), y una Arandela de M6 (78).

    Enganche la Armadura del Asiento (6) en el Montante Vertical (3) en la ubicación que se muestra.

25. Conecte el Parachoques (49) con la Palanca para las Piernas (7) con un Tornillo de M4 x 16mm (70).

    Aplique grasa a un Perno de M10 x 71mm (67). Fije la Palanca para las Piernas (7) en la Armadura del Asiento (6) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **No apriete el Perno demasiado; la Palanca para las Piernas debe poder girar con facilidad.**

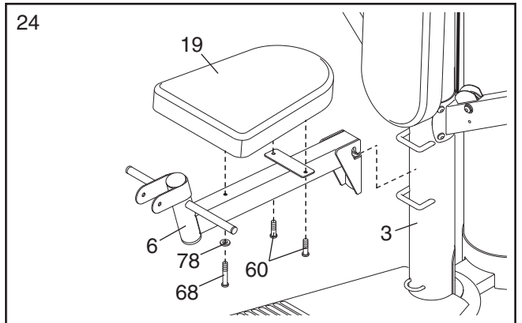
26. Deslice dos Almohadillas de Espuma (21) sobre la Armadura del Asiento (6).

    Deslice un Tubo de la Almohadilla (20) a través de un orificio en la Palanca para las Piernas (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma (21) sobre Tubo de la Almohadilla.

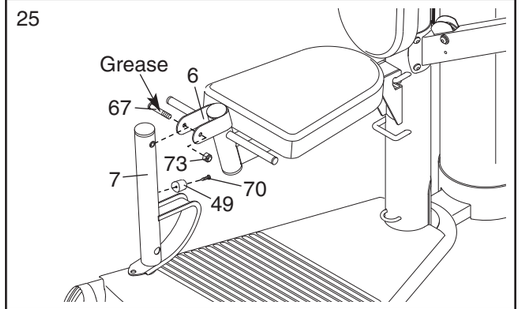
27. Deslice una Almohadilla del Brazo (84) sobre la Armadura VKR (82). Una la Almohadilla del Brazo y la Base a la Armadura con dos Tornillos de M6 x 63mm (103) y dos Arandelas de M6 (78).

    Repita este paso en el otro costado de la Armadura VKR (82).

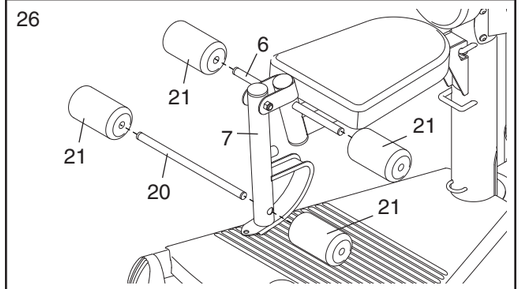
24



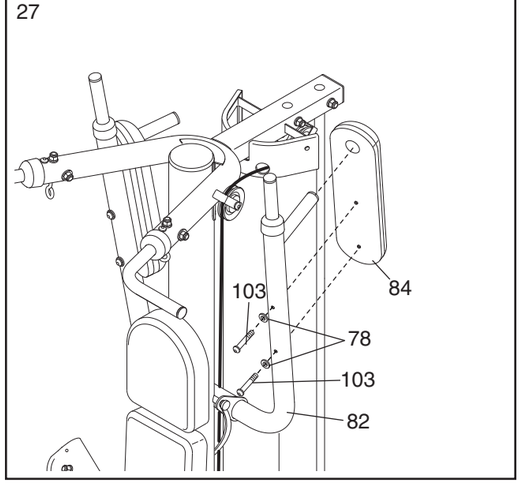
25



26



27



20. Conecte una Polea de 2 3/4" (23) al Brazo de Prensa Derecho (8) con un Perno Botón de M10 x 53mm (61), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 5mm (25), dos Escudos de Protección de Dedos (27), y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Vea el dibujo interior. Oriente los Escudos de Protección de Dedos y Polea como se muestra. Asevérese que el Cable del Brazo de Prensa (30) quede en la ranura de la Polea.**

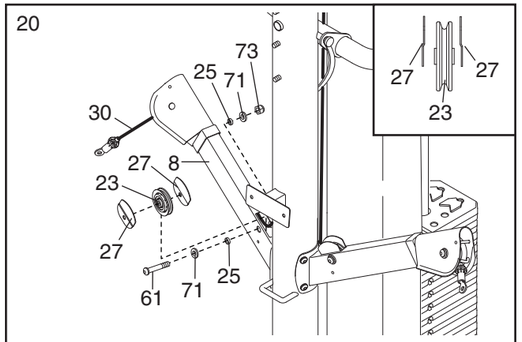
21. **Asevérese que el Cable del Brazo de Prensa (30) quede guiado debajo de las barras soldadas que se indican.**

    Conecte una Polea en "V" (22) con el Brazo Giratorio (16) con un Perno Botón de M10 x 64mm (75), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 5mm (25), y una Contratuerca de Nylon de M10 (73).

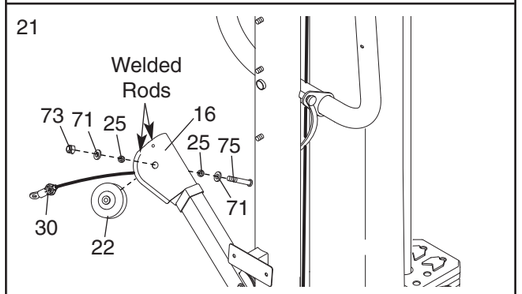
22. Conecte el Respaldo (18) al Montante Vertical (3) con los dos Tornillos de M6 x 16mm (60) y el Tornillo de M6 x 127mm (79).

23. Una el Respaldo (90) al Montante Vertical (3) con los dos Tornillos de M6 x 127mm (79) que se indican.

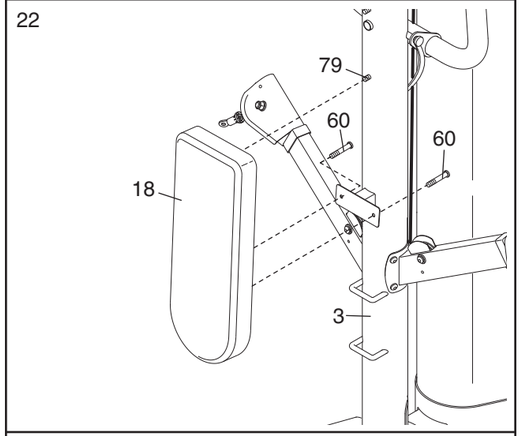
20



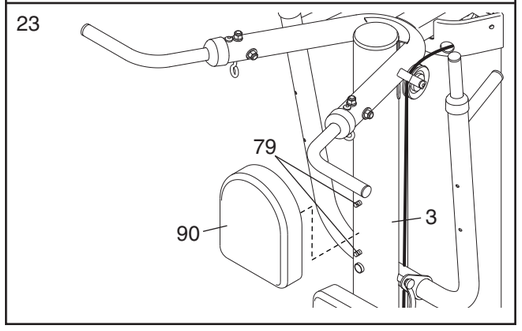
21



22



23



8. Deslice la Armadura Superior (4) sobre las Guías de Pesas (10). Fije la Armadura Superior con las Guías de Pesas con dos Pernos de M8 x 89mm (64), cuatro Arandelas de M8 (72), dos Espaciadores de 25mm (47), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (74). **No apriete las Contratuercas de Nylon.**

    Conecte la Armadura Superior (4) con el Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de M10 x 25mm (58). **No apriete los Tornillos.**

    Conecte la Cubierta Superior (15) con la Cubierta (13) y Armadura Superior (4) con dos Tornillos de M4 x 16mm (70).

    Apriete las dos Contratuercas de Nylon de M8 (74) y los cuatro Tornillos de M10 x 25mm (58).

9. Deslice una Tapa de Levante (39) sobre el Manubrio de Levante (96). Inserte el Manubrio en la Armadura Superior (4) y presione la Tapa sobre la Armadura Superior.

    Una el Manubrio de Levante (96) con la Armadura Superior (4) con dos Pernos Botón de M10 x 80mm (97), dos Arandelas de M10 (71), dos Arandelas Divididas de M10 (98), y dos Tuercas de Seguridad de Nylon de M10 (73).

    Repita este paso con el otro Manubrio de Levante (96).

10. Conecte un Gancho de Ojo (66) con la Armadura Superior (4) con una Arandela de M8 (72) y una Contratuerca de Nylon de M8 (74). **No apriete la Contratuerca de Nylon demasiado; el Gancho de Ojo deben rotar con facilidad.**

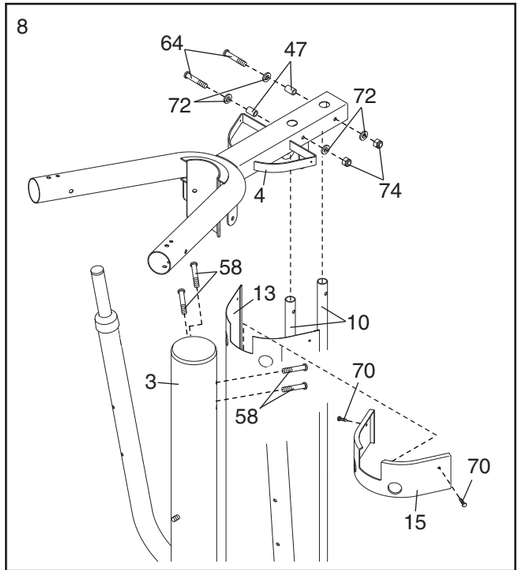
    Repita este paso con el otro Gancho de Ojo (66).

11. Conecte el Brazo de Prensa (8) sin el cable con el Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de M10 x 25mm (58).

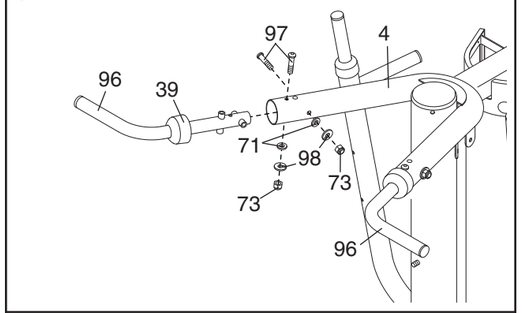
    Saque el Tornillo de M4 x 5mm (69) y el Brazo Giratorio (16). Guíe el Cable del Brazo de Prensa (30) mediante el Brazo Giratorio y Brazo de Prensa (8) como se muestra.

    Conecte nuevamente el Brazo Giratorio (16) con el Brazo de Prensa (8) con el Tornillo de M4 x

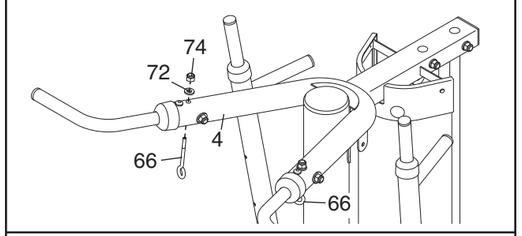
8



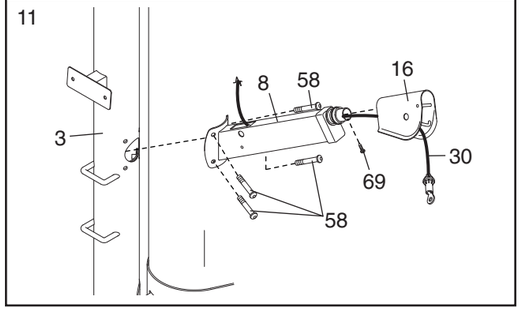
9



10



11



12. Conecte una Polea en "V" (22) con un Brazo Giratorio (16) con un Perno Botón de M10 x 64mm (75), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 5mm (25), y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Asevérese que el Cable del Brazo de Prensa (30) se guíe por debajo de las barras soldadas indicadas.**

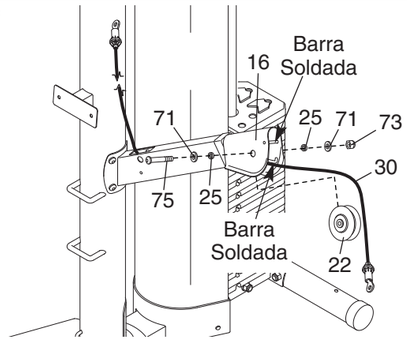
13. Conecte una Polea de 2 3/4" (23) al Brazo de Prensa (8) izquierdo con un Perno Botón de M10 x 53mm (61), dos Arandelas de M10 (71), dos Espaciadores de 5mm (25), dos Escudos Protectores de Dedos (27), y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Vea el dibujo interior. Oriente los Escudos de Protección de Dedos y Polea como se muestra. Asevérese que el Cable del Brazo de Prensa (30) quede en la ranura de la Polea.**

14. Envuelva el Cable del Brazo de Prensa (30) alrededor de una Polea de 3 1/2" (24) y lleve el Cable mediante la Cubierta Superior (15) como se muestra.

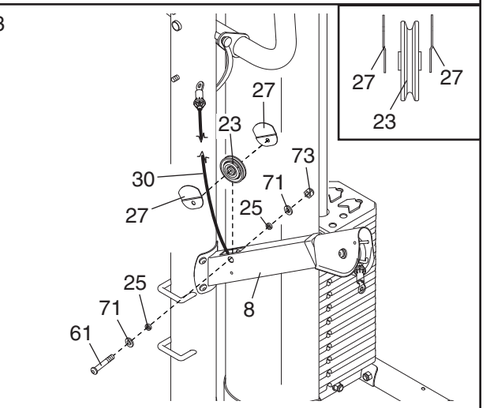
    Conecte la Polea de 3 1/2" (24) y una Trampa de Cable (28) con la Armadura Superior (4) con un Perno de M10 x 45mm (65) y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Asevérese que la Trampa de Cable quede orientada para sujetar el Cable del Brazo de Prensa (30) en la ranura de la Polea.**

15. Envuelva el Cable del Brazo de Prensa (30) sobre de una Polea de 3 1/2" (24). Fije la Polea y la Trampa de Cable (28) con la Armadura Superior (4) con un Perno de M10 x 45mm (65) y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Asevérese que la Trampa de Cable quede orientada para sujetar el Cable en la ranura de la Polea.**

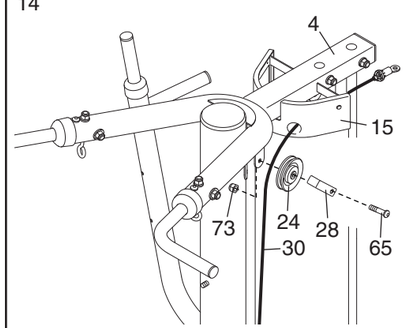
12



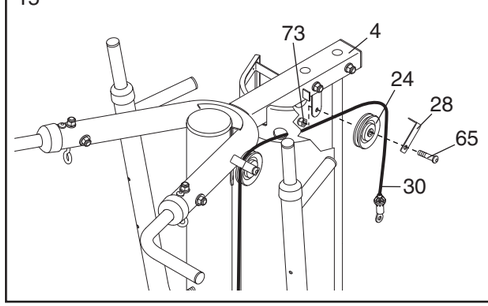
13



14



15



16. Envuelva el Cable del Brazo de Prensa (30) debajo de una Polea de 3 1/2" (24). Fije la Polea, una Trampa de Cable (28), y dos Escudos de Protección de los Dedos de Medio (26) con el Tubo de Pesas (11) con un Perno de M10 x 48mm (62) y una Contratuerca de Nylon de M10 (73) en el orificio que se indica. **Asegurese que los Escudos de Protección de los Dedos queden orientados como se muestra y que estén en el exterior del Tubo de Pesas. Asevérese que la Trampa de Cable quede orientada para sujetar el Cable en la ranura de la Polea.**

17. Envuelva el Cable del Brazo de Prensa (30) sobre una Polea de 3 1/2" (24). Fije la Polea y la Trampa de Cable (28) con la Armadura Superior (4) con un Perno de M10 x 45mm (65) y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Asevérese que la Trampa de Cable quede orientada para sujetar el Cable en la ranura de la Polea.**

18. Guíe el Cable del Brazo de Prensa (30) mediante la Cubierta Superior (15).

    Envuelva el Cable del Brazo de Prensa (30) sobre una Polea de 3 1/2" (24). Fije la Polea y la Trampa de Cable (28) con la Armadura Superior (4) con un Perno de M10 x 45mm (65) y una Contratuerca de Nylon de M10 (73). **Asevérese que la Trampa de Cable quede orientada para sujetar el Cable en la ranura de la Polea.**

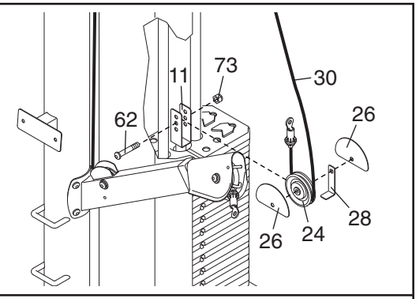
19. Conecte el Brazo de Prensa (8) con el Cable al Montante Vertical (3) con cuatro Tornillos de M10 x 25mm (58).

    Saque el Tornillo de M4 x 5mm (69) y el Brazo Giratorio (16).

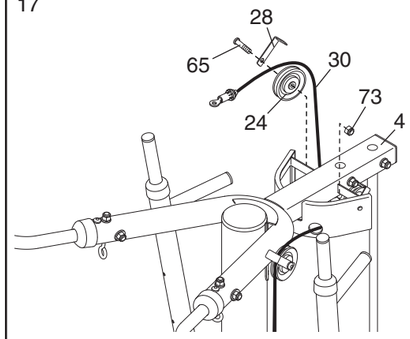
    Usando el cable que viene inserto en el Brazo de Prensa (8), guíe el Cable del Brazo de Prensa (30) a través del Brazo de Prensa como se muestra. Guíe el Cable a través del Brazo Giratorio (16).

    Conecte el Brazo Giratorio (16) al Brazo de Prensa (8) con el Tornillo de M4 x 5mm (69).

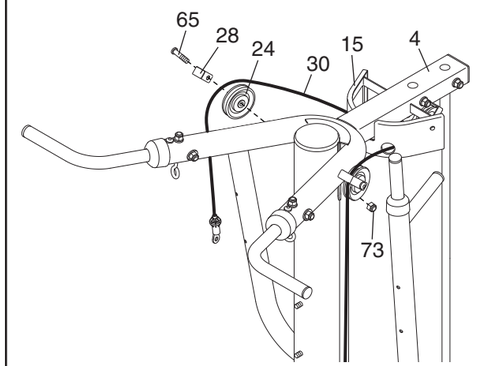
16



17



18



19

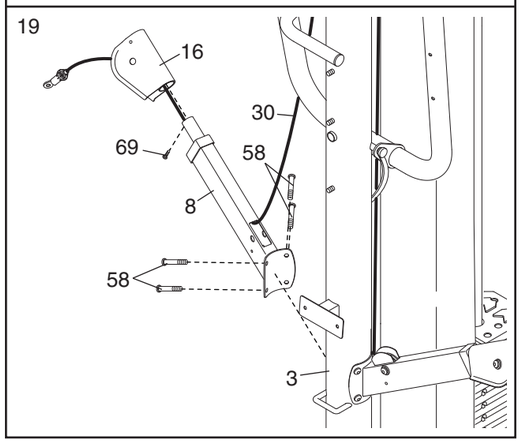
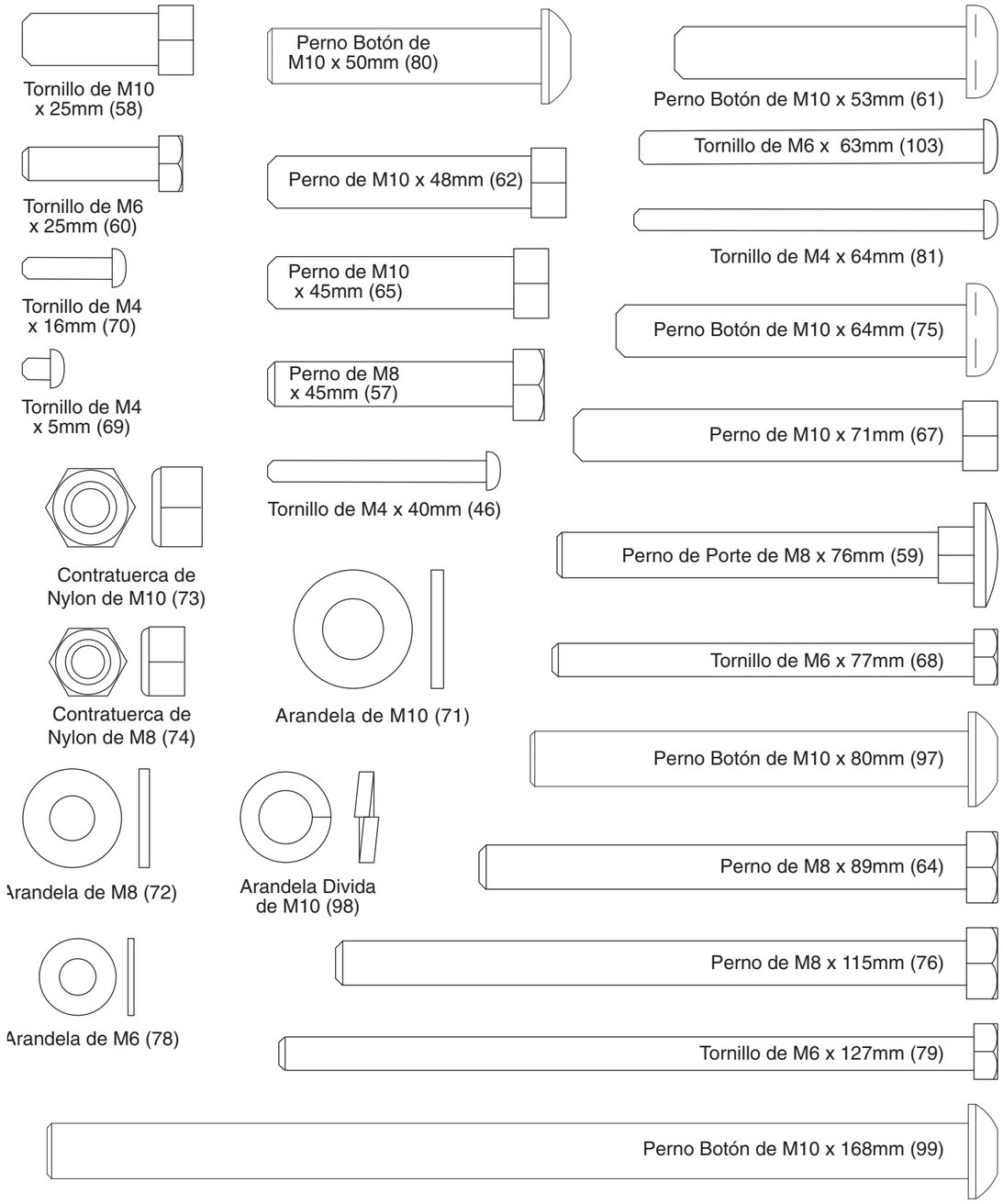


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

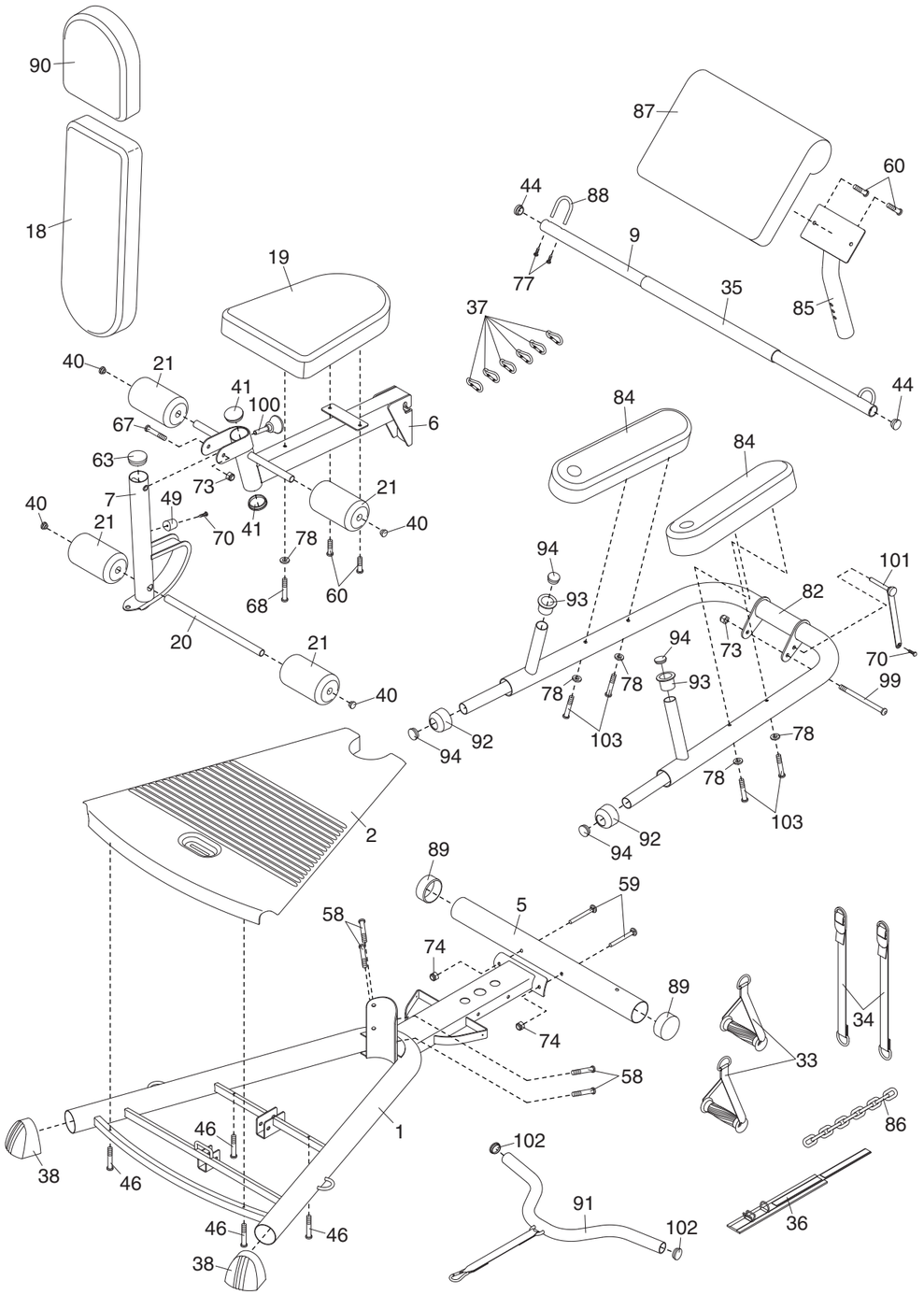

Tornillo de M10 x 25mm (58)
Perno Botón de M10 x 50mm (80)
Perno Botón de M10 x 53mm (61)
Tornillo de M6 x 25mm (60)
Perno de M10 x 48mm (62)
Tornillo de M6 x 63mm (103)
Tornillo de M4 x 16mm (70)
Perno de M10 x 45mm (65)
Tornillo de M4 x 64mm (81)
Perno Botón de M10 x 64mm (75)
Tornillo de M4 x 5mm (69)
Perno de M8 x 45mm (57)
Perno de M10 x 71mm (67)
Tornillo de M4 x 40mm (46)
Contratuerca de Nylon de M10 (73)
Perno de Porte de M8 x 76mm (59)
Contratuerca de Nylon de M8 (74)
Arandela de M10 (71)
Tornillo de M6 x 77mm (68)
Perno Botón de M10 x 80mm (97)
Arandela de M8 (72)
Arandela Divida de M10 (98)
Perno de M8 x 89mm (64)
Perno de M8 x 115mm (76)
Arandela de M6 (78)
Tornillo de M6 x 127mm (79)
Perno Botón de M10 x 168mm (99)

LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY6885.0 R0905A

Núm	Ctd	Descripción	Núm	Ctd	Descripción
1	1	Base	55	1	Pasador de Pesas
2	1	Placa de la Base	56	2	Tapa Interna Redonda de 25mm
3	1	Montante Vertical	57	3	Perno de M8 x 45mm
4	1	Armadura Superior	58	16	Tornillo de M10 x 25mm
5	1	Estabilizador Trasero	59	2	Perno de Porte de M8 x 76mm
6	1	Armadura del Asiento	60	6	Tornillo de M6 x 16mm
7	1	Palanca para las Piernas	61	2	Perno Botón de M10 x 53mm
8	2	Brazo de Prensa	62	1	Perno de M10 x 48mm
9	1	Barra de Sentadillas	63	2	Tapa Interna Redonda Delgada de 51mm
10	2	Guía de Pesas			
11	1	Tubo de Pesas	64	2	Perno de M8 x 89mm
12	1	Parachoques del Tubo de Pesas	65	4	Perno de M10 x 45mm
13	1	Cubierta	66	2	Gancho de Ojo
14	1	Cubierta Inferior	67	1	Perno de M10 x 71mm
15	1	Cubierta Superior	68	1	Tornillo de M6 x 77mm
16	2	Brazo Giratorio	69	2	Tornillo de M4 x 5mm
17	12	Pesa	70	5	Tornillo de M4 x 16mm
18	1	Respaldo	71	12	Arandela de M10
19	1	Asiento	72	10	Arandela de M8
20	1	Tubo de la Almohadilla	73	12	Contratuerca de Nylon de M10
21	4	Almohadilla de Espuma	74	11	Contratuerca de Nylon de M8
22	2	Polea en “V”	75	2	Perno Botón de M10 x 64mm
23	4	Polea de 3/4”	76	2	Perno de M8 x 115mm
24	5	Polea de 3 1/2”	77	2	Tornillo de M5 x 15mm
25	8	Espaciador de 5mm	78	2	Arandela de M6
26	2	Escudo de Protección de Medio Dedo	79	1	Tornillo de M6 x 127mm
			80	2	Perno Botón de M10 x 50mm
27	4	Escudo de Protección de Dedo	81	2	Tornillo de M4 x 64mm
28	5	Trampa de Cable	82	1	Armadura VKR
29	4	Cubierta de la Polea	83	2	Buje del Brazo
30	1	Cable del Brazo de Prensa	84	2	Almohadilla del Brazo
31	2	Cable de Extensión	85	1	Poste de Doblez
32	2	Bastidor de la Polea	86	1	Cadena
33	2	Manubrio	87	1	Almohadilla de Doblez
34	2	Tirante de Extensión	88	1	Gancho de Barra de Sentadillas
35	1	Almohadilla de la Barra de Sentadillas	89	2	Tapa Extrerna Redonda de 64mm
			90	1	Respaldo
36	1	Tirante del Tobillo	91	1	Barra de Doblez
37	6	Gancho de Cable	92	2	Tapa VKR Grande
38	2	Tapa de la Base	93	2	Buje de la Almohadilla del Brazo
39	2	Tapa de Levante	94	4	Tapa Interna Redonda de 32mm
40	4	Tapa Interna Redonda de 19mm	95	1	Parachoques VKR
41	2	Tapa Interna Redonda de 51mm	96	2	Manubrio de Levante
42	1	Tapa Interna Redonda de 110mm	97	4	Perno Botón de M10 x 80mm
43	2	Tapa del Brazo de Prensa	98	4	Arandela Dividida de M10
44	2	Tapa Interna Redonda de 32mm	99	1	Perno Botón de M10 x 168mm
45	1	Tapa Interna de 51mm x 76mm	100	1	Perilla de Doblez
46	4	Tornillo de M4 x 40mm	101	1	Pasador VKR
47	2	Espaciador de 25mm	102	4	Tapa Interna Redonda Delgada de 32mm
48	2	Espaciador de 38mm			
49	1	Parachoques			
50	2	Parachoques de Pesas	103	4	Tornillo de M6 x 63mm
51	4	Buje del Brazo Giratorio	#	1	Manual del Usuario
52	1	Seguridad	#	1	Exercise Guide
53	1	Pasador de Seguridad	#	1	Llave “L”
54	1	Pasador de Rodillo			

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY6885.0 R0905A



DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVSY6885.0 R0905A